

Meine Atempause

1	LAMASTE! YOGA MIT ALPAKA	Alpakahof Pfronten	8
2	KRAFT TANKEN IM WALD	Waldbaden bei Oberreute	10
	►	Waldbaden – Auszeit vor der Haustür	12
3	MEDITIEREN IM KLANGERBE	Wieskirche Steingaden	14
4	IM RAUSCH DER SINNE	Primavera Oy-Mittelberg	16
5	IM KRÄUTERPARADIES	Kräutergarten Artemisia Hopfen	18
6	DER WELT ENTSCHWEBEN	Panoramaschaukel Scheidegg	20
	►	Me-Time	22
7	ZUHÖREN UND STAUNEN	Lauschtour durch Füssen	24
8	KUSCHELN MIT KUH EMMI	Der Kuhflüsterer von Steingaden	26
9	IT'S TEA TIME	Hotel Mohren Oberstdorf	28
10	BAROCK IM BLICK	Kloster St. Mang Füssen	30
11	RÖSTFRISCH & BELEBEND	Kaffeerösterei Füssen	32
12	MIT HUSKYS FLÜSTERN	Husky Natur Bad Hindelang	34
13	TIERISCH GUT DRAUF	Eselhof Allinger Untrasried	36
14	OUTDOOR-WELLNESSOASE	Kneipp-Aktiv-Park Ottobeuren	38
	►	Kneipps fünf Elemente	40
15	IM PARADIESGÄRTLEIN	Klosterberggarten Kaufbeuren	42
16	DEM ALLTAG DAVONPADDELN	Großer Alpsee	44
17	EINFACH MAL DURCHATMEN	Gradieranlage Bad Wörishofen	46
18	GEMSEN-STALKING	Gemsensbeobachtungsstation Obermaiselstein	48

19	KÖNIGLICH ENTSPANNT	Forggensee	50
20	TOTAL GEERDET	Barfußpfad Kurpark Bad Wörishofen	52
	► Kindersommer-Feeling		54
21	DIE INNERE MITTE FINDEN	Besinnungsweg Maierhöfen	56
22	MOORIGES VERGNÜGEN	Freizeitanlage Buchenberg	58
23	GENUSS(AUS)ZEIT	Café Zuckersüß Kempten	60
24	SUNDOWNER AUF DEM BOARD	Freizeitanlage Petersthal	62
25	WALDLUSTWALK	Kneipp-Waldweg Bad Wörishofen	64
26	BARFUSS VON PARK ZU PARK	Barfußpfad Bad Hindelang	66
27	AUF DEM GLÜCKSWEG	Glückstalerrunde Mindelheim	68
28	DER KÖNIG IM WINTER	Wildfütterung Schwangau	70
29	DIE RUHE SPÜREN	Schneeschuhwanderung Buchenberg	72
	► Smart ohne Phone		74
30	OPEN-END-FRÜHSTÜCK	Vesta-Café Isny	76

Meine Kraftquelle

31	MAGISCHE MOOR-MOMENTE	Werdensteiner Moos Immenstadt	78
32	HOCH IN DEN WIPFELN	Baumkronenweg Füssen	80
33	BAU EIN SCHLOSS ...	Festspielhaus Neuschwanstein Füssen	82
34	MAJESTÄTISCHES PANORAMA	Kalvarienberg Füssen	84
35	SCHUHE AUS UND LOS!	Bayersoiener See Bad Bayersoien	86

36	WIPFELBLICKWEG skywalk allgäu Scheidegg	88
37	AM ERQUICKUNGSBACH Obere Hausbachklamm Oberreute	90
	► <i>Die Zeit als Glückstherapeutin</i>	92
38	SCHÖNE AUGENBLICKE Glücksmomente-Runde Bad Grönenbach	94
39	AUSSICHT VOM FEINSTEN Alpe Beichelstein Seeg	96
40	INS SPIEL VERTIEFT Theater in Kempten	98
41	EINFACH LOSLASSEN Waldseilgarten Pfronten	100
42	IM ZAUBERWALD Schwarzwasserbach Riezlern	102
43	EIN ALPSOMMERTRAUM Zipfalsalpe Bad Hindelang	104
44	DIE SONNENUNTERGANGSALPE Alpe Kalkhöf Rettenberg	106
45	LÄCHELND AM LECH Lech-Erlebnisweg Lechbruck am See	108
46	MOORSEEBADEFREUDEN Seebad Elbsee Aitrang	110
47	DER ZEIT NACHSPÜREN Panoramaweg „Sich Zit long“ Balderschwang ..	112
	► <i>Auszeit vom Autopiloten</i>	114
48	WUNDERVOLLER WORKSHOP Anne Wunder voll Memmingen	116
49	BIS ANS ENDE DER WELT Berggasthof Spielmannsau Oberstdorf	118
50	IM WINTERWUNDERLAND Gundhütte Pfronten	120
51	BACKSTUBENGLÜCK ZweiSchwestern Oy-Mittelberg	122

Mein Tag Urlaub

52	SCHAUEN, HÖREN, RIECHEN Tal der Sinne Bad Faulenbach	124
53	SPA AUF DEM GIPFEL DaySpa im Hotel Franks Oberstorf	126

►	<i>Sauna – heiß-kalte Glücksmomente</i>	128
54	KLEINE MUTPROBE GEFÄLLIG? Highline179 Reutte	130
55	FREILICHTZEITREISE Schwäbisches Freilichtmuseum Illerbeuren	132
56	ABTAUCHEN UND AUFTANKEN Niedersonthofener See Waltenhofen ...	134
57	ENTSPANNT IM SATTEL Sachsenrieder-Bähnle-Tour ab Kaufbeuren	136
58	HINAUF ZUR HIMMELSHÜTTE Bad Kissinger Hütte Vils/Österreich ...	138
►	<i>Gesunde Bergluft</i>	140
59	WELLNESS MIT WEITBLICK Hotel Weitblick Marktoberdorf	142
60	ABHÄNGEN IM ALL-IN-ONE-BAD Aquaria Erlebnisbad Oberstaufen	144
61	POOL UNTER PALMEN Therme Bad Wörishofen	146
62	HIMMLISCHE AUSZEIT Ballonfahrten Kißlegg	148

Meine Frei-Zeit

63	VERWÖHNZEIT IM IGLU Iglucamping Röhrenmoos Wangen im Allgäu	150
64	FRISCHEKICK MAL ANDERS! Gesundheitshotel Bad Clevers	152
65	FRÜHES GIPFELGLÜCK Staufner Haus Oberstaufen	154
►	<i>Die Magie des Augenblicks</i>	156
66	SAUNIEREN MIT HIRSCH Bergkristall Oberstaufen	158
67	IDYLLISCHER RÜCKZUG Lechtaler Auszeitdörfer	160
68	DEM HIMMEL SO NAH Ostlerhütte Pfronten	162
69	ACHTSAM LEBEN Hubertus Mountain Refugio Allgäu Balderschwang	164
70	KUSCHELIGE EISZEIT Iglu Lodge Nebelhorn	166